



田舎みそ汁

<材料(4人分)>

| | | | |
|--------|-----|------|-------|
| 鶏肉 | 60g | 信州みそ | 小さじ 2 |
| 油揚げ | 6g | 赤みそ | 小さじ 2 |
| 冷凍白玉団子 | 80g | 削り節 | 8g |
| 大根 | 80g | 水 | 400mL |
| にんじん | 40g | | |
| えのきたけ | 30g | | |
| 青ねぎ | 15g | | |

<作り方>

- ① 削り節でだしをとる。
- ② 鶏肉は一口大に切り、大根・にんじんは 5 mm いちょう切り、えのきたけは石づきを切り落とし半分に切る、青ねぎは 5 mm 小口切り、油揚げは 6 mm 短冊切りにする。
- ③ ①のだしに鶏肉・大根・にんじんを加えて煮る。
- ④ 油揚げ・白玉団子を加え、アクと油をとる。
- ⑤ だしで溶いた信州みそ・赤みそを加える。
- ⑥ えのきたけ・青ねぎを加えて完成。

給食では、料理に合わせて「削り節」「昆布」「煮干し」からだしをとっています。また、みそは「信州みそ」と「赤みそ」をブレンドして使い、味に深みを出すように工夫しています。